

Secrets Tibétains de jeunesse et de vitalité



Comment
retrouver
et garder
sa forme



Editions Soleil



VISIT...

LANZAROTE
Caliente.COM

Peter Kelder

SECRETS TIBETAINS
DE JEUNESSE ET
DE VITALITE

*Comment retrouver
et garder sa forme*



ÉDITIONS SOLEIL

ANCIENT SECRET OF THE FOUNTAIN OF YOUTH

Peter Kelder 1985

published by Harbor Press, Gig Harbor, WA 98335/USA

Traduction : Dr Soleil.

Couverture : Roger Fallocci

Copyright © 1989 – Editions Soleil SA,

32 avenue Petit-Senn CH-1225 CHENE-BOURG - GENEVE

ISBN : 2-88058-047-1

LES EDITIONS SOLEIL

Nous sommes de plus en plus nombreux à désirer nous rapprocher de la nature, donner une part plus grande à la créativité personnelle et vivre pleinement dans un monde en changement constant. Pour cela, il nous faut découvrir les principes de santé et d'harmonie nous permettant d'améliorer notre relation avec nous-mêmes, nos proches et le monde dont nous faisons partie.

Les méthodes de santé sont actuellement multiples et variées. Qu'elles soient issues des traditions anciennes ou des études scientifiques modernes, il est important de percevoir leur complémentarité pour faire ensuite librement son choix et agir en se prenant en charge.

Les EDITIONS SOLEIL présentent des chemins possibles, montrent des directions, en se situant au-delà des querelles d'écoles et en respectant les convictions et préférences de chacun. D'un livre à l'autre se multiplient les occasions de prise de conscience et de compréhension. Si les expériences proposées nous attirent, nous sommes invités à vivre toujours plus au pays du bien-être: favoriser notre santé et notre épanouissement, développer nos ressources personnelles et notre connaissance de nous-mêmes dans une approche globale tenant compte de toutes les dimensions de l'être humain: physique, émotionnelle, mentale et spirituelle.

Les livres signés «Docteur Soleil» sont le fruit du travail d'équipe de personnes de tous horizons pour réaliser des synthèses dans un langage simple et pédagogique. Ils s'appuient sur la documentation fournie par la FONDATION SOLEIL de Genève dans les domaines de la santé et du bien-être.

Les autres ouvrages et les cassettes sont sélectionnés pour la qualité de leur information ou la beauté de leur message. Tous visent à nous permettre d'entrer dans une conscience de la vie plus large, plus joyeuse et plus libre.

Pour tout renseignement :

EDITIONS SOLEIL
32 avenue Petit-Senn
CH-1225 Chêne-Bourg, Genève
Tél. (022) 49.2.4.70.

Table des matières

Introduction des Éditions Soleil
Les Éditions Soleil

Première partie

LE COLONEL BRADFORD
LE RETOUR DU COLONEL
PREMIER RITE
DEUXIEME RITE
TROISIEME RITE
QUATRIEME RITE
CINQUIEME RITE
L'«HIMALAYA CLUB »
LA NOURRITURE
DERNIERS CONSEILS DU COLONEL

Deuxième Partie

D'autres secrets de jeunesse et de longévité
APPRENDRE A SE DETOXIQUER

Quelques méthodes de détoxification

LE JEUNE
LES MONODIETES
LE LAVEMENT INTESTINAL
AMAROLI, L'EAU DE VIE
COMPRENDRE LES MALADIES
COMMENT MODIFIER SON ALIMENTATION
QU'EST-CE QU'UNE ALIMENTATION VIVANTE ?

Les rites tibétains peuvent-ils vraiment apporter jeunesse, santé et vitalité ?

Introduction des Éditions Soleil

Vieillir, est-ce une fatalité inéluctable ?

Devons-nous accepter que notre corps peu à peu s'ankylose, s'encrasse et se détériore de plus en plus? Non! Notre organisme a été construit pour s'auto-réparer sans cesse.

Il est en fait inusable, pour autant que nous sachions le traiter avec soin. Cela ne signifie pas que nous ne mourrons jamais! Mais pourquoi mourir malade? Pourquoi ne pas quitter un jour un corps en pleine forme pour aller explorer de nouveaux mondes, vivre de nouvelles aventures? Rien ne nous oblige à quitter un corps en mauvais état, sinon les habitudes nocives avec lesquelles nous faisons le lit de la maladie et de la dégénérescence.

Ce livre dévoile quelques-uns des secrets qui permettent de faire régner dans sa vie quotidienne vitalité et jeunesse, quel que soit l'âge que l'on a et le pays dans lequel l'on vit.

Les Éditions Soleil ont toujours eu à cœur de publier des livres présentant des moyens simples qui permettent de maintenir ou de retrouver santé et bien-être. C'est la raison pour laquelle nous sommes heureux d'éditer ce livre qui vous apporte les fruits d'une sagesse millénaire faciles à mettre en pratique. Dans la première partie, découvrez, avec le colonel Bradford, ces merveilleux rites que les lamas se transmettent de génération en génération et consacrez-leur quelques minutes par jour... Vous verrez, comme des milliers de gens l'ont vu ou expérimenté avant vous, votre niveau d'énergie augmenter, vous verrez disparaître fatigue et mal être, mauvaise

humeur et tous ces petits maux désagréables que certains pensent être la rançon inéluctable de la vie moderne.

Ces rites, qui sont dans la ligne du "Message Soleil", sont, complétés, dans la deuxième partie du livre, par le résumé de différents passages des livres du Docteur Soleil décrivant d'autres moyens, techniques et exercices permettant d'accroître la santé et la longévité.

Vous aurez la satisfaction de découvrir que les solutions à nos problèmes résident, le plus souvent, dans les moyens extrêmement simples. En effet, de petits changements de la vie quotidienne suffisent pour apprendre peu à peu à cesser de subir et de vieillir pour accroître sans cesse son capital-santé, s'épanouir et rajeunir.

Il n'est pas difficile d'apprendre à être en bonne santé et de découvrir les secrets du bonheur et de la créativité. Il suffit de devenir l'artisan de sa propre vie au lieu d'être de ceux qui se plaignent de leurs problèmes, mais attendent que les solutions viennent des autres.

Pratiquez les rites des lamas tibétains.... osez modifier votre mode de vie soyez à l'écoute de vous-même.... votre corps vous en saura gré.... votre vie prendra une nouvelle tournure. Dynamisme, bien-être et joie de vivre seront vos amis de chaque instant et votre entourage sera stupéfait de votre transformation !

Les Éditions Soleil

Préface de l'édition américaine

Ce livre, merveilleusement simple, ne s'adresse pourtant pas à tout le monde. Vous devriez le lire seulement si vous acceptez l'idée, apparemment absurde, que le processus de vieillissement peut être renversé et si vous osez croire que la "Fontaine de Jouvence" existe vraiment. Si vous vous attachez opiniâtement aux préjugés que ces choses-là sont impossibles, lire ce livre vous fera perdre votre temps. En revanche, si accepter "l'impossible" est dans vos cordes, alors attendez- vous à d'abondantes récompenses.

À ma connaissance, le livre de Peter Kelder est la seule source écrite au sujet de cette inestimable information : cinq rites tibétains anciens qui sont la clé d'une jeunesse durable, de la santé et de la vitalité. Pendant des millénaires, ces rites apparemment magiques ont été gardés secrets dans des monastères retirés de l'Himalaya. Ils ont été pour la première fois portés à la connaissance du monde occidental dans le livre de M. Kelder, publié il y a presque cinquante ans. Depuis, ce livre, ainsi que son précieux contenu, sont tombés dans l'oubli. Le but de cette édition révisée est de rediffuser le message de M. Kelder en espérant qu'il aidera et influencera de nombreuses personnes.

Il est impossible d'affirmer si l'histoire du Colonel Bradford est basée sur des faits, de la fiction ou un mélange des deux, mais cela n'influence aucunement la qualité du message. Ma propre expérience, ainsi que les lettres et notes reçues des lecteurs du monde entier me prouvent, à ma grande satisfaction, que ces cinq rites sont vraiment efficaces! Je ne peux pas vous garantir qu'ils vous rajeuniront de cinquante ans en l'espace d'une nuit ou qu'ils vous

assureront de vivre jusqu'à cent vingt- cinq ans. Mais je sais qu'ils peuvent contribuer à ce que vous vous sentiez et paraissiez plus jeune, et à augmenter votre sensation de bien-être. Si vous pratiquez ces rites tous les jours, vous devriez constater une amélioration en trente jours au moins. En dix semaines environ, vous remarquerez certainement des changements plus importants. Mais qu'importe l'allure de vos progrès, c'est toujours un moment merveilleux quand vos amis commencent à remarquer que vous avez l'air plus jeune et en pleine forme.

En considérant l'efficacité de ces cinq rites, nous pouvons nous demander comment ils agissent. Comment des exercices si simples peuvent-ils avoir un si grand effet sur le processus de vieillissement du corps humain ? Il est intéressant de noter que les explications de M. Kelder, que vous allez lire plus loin, ont été confirmées par certains progrès scientifiques récents. En effet, la photographie Kirlian, qui démontre que le corps est entouré d'un champ magnétique ou «aura», suggère que nous sommes «nourris» par une sorte d'énergie en provenance du cosmos. Il est vrai que l'aura d'une personne jeune et en bonne santé, vue par la photographie Kirlian, est différente de celle d'une personne âgée et malade.

Pendant des millénaires, les mystiques orientaux ont soutenu que le corps possède sept centres d'énergie qui correspondent à sept glandes endocrines. Les hormones secrétées par ces glandes règlent toutes nos fonctions corporelles. La recherche médicale a récemment découvert l'importance des hormones dans le processus de vieillissement. Il est apparu que la glande pituitaire commence à produire une «hormone de la mort» au début de la puberté. Cette «hormone de la mort» diminue apparemment la capacité de nos cellules à bénéficier d'autres hormones telle que l'hormone de la croissance. Par conséquent, nos cellules et organes se détériorent petit à petit pour finalement mourir. En d'autres mots, vous êtes victime du processus de vieillissement.

Si, en effet, les cinq rites normalisent le déséquilibre des sept centres d'énergie, comme l'affirme M. Kelder, peut-être le déséquilibre hormonal se normalise-t-il également ? Cela permettrait à nos cellules de se diviser et de prospérer comme elles le faisaient quand elles étaient très jeunes. Ainsi nous pourrions effectivement nous sentir et paraître plus jeune jour après jour.

Vous pouvez ne pas être d'accord avec le point de vue qui précède, mais à la lecture de ce livre vous trouverez certainement d'autres éléments d'accord ou de désaccord. Ce qui est important est de ne pas vous laisser distraire par ces différends et d'accepter les bénéfices que vous tirerez de la pratique des cinq rites. Il n'y a qu'un moyen de vérifier si les cinq rites sont efficaces : essayez ! Essayez-les et donnez-leur une chance.

Comme dans toute récompense, vos bénéfices seront à la hauteur de vos efforts. Il est important de vouloir investir un peu de temps et d'énergie et d'effectuer les cinq rites quotidiennement. Si, après quelques semaines de pratique, votre intérêt diminuait et que vous ne les pratiquiez qu'occasionnellement, ne vous attendez pas à d'importants résultats. Heureusement, la plupart des personnes trouvent cette routine quotidienne non seulement facile mais très agréable.

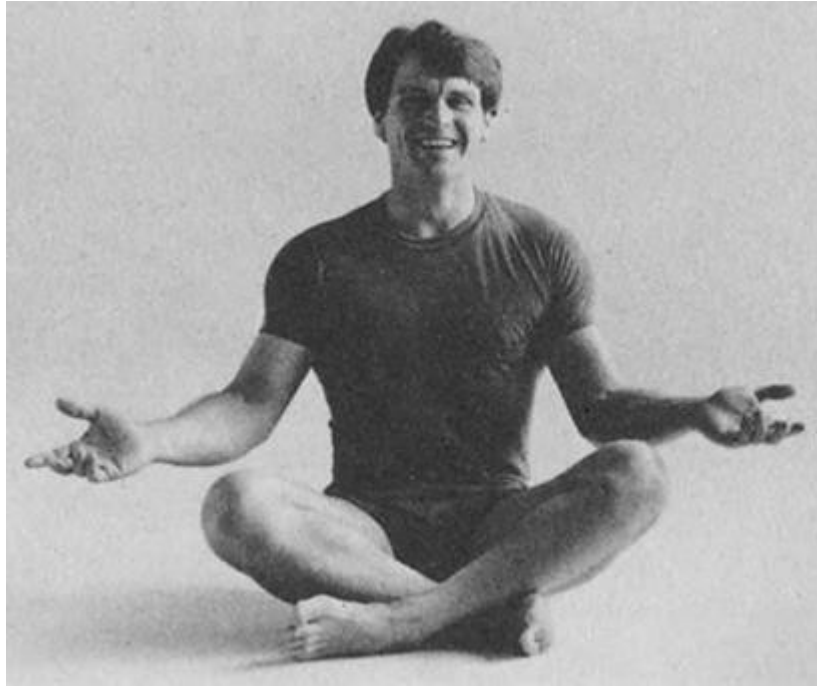
En pratiquant ces cinq rites, n'oubliez pas deux choses très importantes. D'abord, sachez que vous êtes une personne merveilleuse et extraordinaire, qui peut voir au-delà des préjugés et des pensées limitées des autres, sinon vous n'auriez pas été attiré par la lecture de ce livre. Ensuite, sachez que vous méritez pleinement que vos désirs les plus chers se réalisent, même s'il s'agit de vitalité et d'une nouvelle jeunesse. Ceux qui se sont intimement convaincus d'être sans mérite ou indignes de toute chose sont les mêmes qui semblent n'avoir jamais de chance dans la vie.

Si vous vous tenez en estime, si vous considérez que vous êtes une personne qui mérite ce que la vie peut offrir de mieux, alors vous

vous aimez. S'aimer permet de bien se sentir dans sa peau, ce qui active déjà le processus de renouvellement.

Ceux qui ne s'aiment pas ou se désapprouvent portent un lourd fardeau qui ne peut qu'accélérer les ravages de la vieillesse et de la maladie, mais pour ceux qui possèdent l'immense trésor de l'amour de soi, tout est possible.

SECRETS TIBETAINS
DE JEUNESSE ET DE VITALITE



Première partie

LE COLONEL BRADFORD

Un après midi, alors que j'étais assis au «Club des Voyageurs», où j'étais entré pour fuir une averse, j'entamai une conversation avec un personnage fort intéressant. Je ne m'en rendis pas compte tout de suite, mais notre rencontre allait changer ma vie. C'était un homme d'un certain âge, probablement à la fin de la soixantaine, et à qui l'on donnait bien son âge. Il était mince et marchait avec peine, en s'appuyant sur une canne.

Il m'expliqua qu'il était officier, retraité de l'armée britannique, et qu'il avait travaillé dans la diplomatie. Il y avait certainement bien peu d'endroits sur la planète auxquels le colonel Bradford - c'était son nom - n'avait pas rendu visite une fois ou l'autre au cours de son existence. Je fus captivé de l'entendre raconter quelques-unes de ses aventures de voyage: inutile de dire que je passai un après-midi fort intéressant à l'écouter... Nous nous sommes rencontrés par la suite de temps à autre et avons eu ensemble de longues discussions. Plusieurs années se sont écoulées depuis.

Lors de l'une de nos rencontres, le colonel Bradford me signala qu'il tenait à me communiquer quelque chose d'important. En utilisant le tact et la diplomatie qu'il avait acquis, il me raconta que lorsqu'il était en Inde, quelques années auparavant, il était entré en contact avec les habitants d'une région reculée de ce pays. Ces personnes appartenaient à un groupe de lamas du Tibet et avaient apparemment découvert la fontaine de jouvence. Les gens parlaient d'eux comme d'hommes âgés ayant mystérieusement retrouvé santé, jeunesse, vigueur et virilité quelque temps après être entrés dans la lamaserie ; cependant personne ne savait où se situait exactement cette lamaserie. Comme beaucoup d'autres, le colonel Bradford avait vieilli au fil des années et, plus il entendait parler de cette fontaine

de jouvence, plus il acquérait la conviction que cette lamaserie devait exister.

Il commença à collecter des informations pour localiser l'endroit et son désir d'y aller grandit au fil des années. Il était, me disait-il, déterminé à retourner aux Indes pour trouver ce lieu et souhaitait que je l'accompagne dans son voyage. J'étais convaincu de la véracité de son récit et tenté d'y aller avec lui mais, finalement, décidai de ne pas le faire. Il partit bientôt : je me consolai de ne pas l'accompagner en me disant que chacun devait se résigner à vieillir et que le colonel avait peut-être tort de tenter d'essayer de trouver cette fontaine de jouvence qui lui permettrait de retrouver jeunesse et santé. Néanmoins, je souhaitais vivement qu'il puisse parvenir à ses fins.

LE RETOUR DU COLONEL

Les mois passèrent. Dans l'agitation de ma vie quotidienne, le colonel Bradford et son espoir chimérique disparurent peu à peu de ma mémoire, aussi fus-je étonné de trouver un jour dans mon courrier une lettre manuscrite du colonel. Il était toujours vivant et me disait que, malgré de nombreuses difficultés, il était sur le point de trouver la lamaserie qu'il cherchait. La lettre ne portait aucune adresse. De nombreux mois s'écoulèrent avant que j'entende à nouveau parler de lui. Cette fois-ci, il m'annonçait de bonnes nouvelles : il avait trouvé la fontaine de jouvence ! Il me disait qu'il allait revenir aux Etats-Unis dans les mois suivants.

Il s'était passé près de quatre ans depuis notre dernière rencontre. Je me demandais s'il avait véritablement changé. Il serait en tout cas plus âgé, mais, peut-être avait-il réussi à ne pas devenir plus chauve ou à ne pas se voûter davantage. Peut-être que cette fontaine de jouvence avait pu véritablement l'aider. Dans mon esprit, je ne pouvais me le représenter que comme il était lors de nôtre dernière rencontre, voire de l'imaginer un tout petit peu plus âgé qu'il n'était alors.

Un soir, alors que j'avais décidé de rester à la maison et de lire, le téléphone sonna. Un nommé colonel Bradford désire vous voir, annonça la concierge. «Envoyez- le moi», criai-je et, repoussant mon livre, je me précipitai vers la porte. Je fus très troublé: la personne qui était en face de moi n'était pas le colonel Bradford, mais quelqu'un de beaucoup plus jeune. Remarquant ma surprise, l'homme me dit : «Ne m'attendiez-vous pas?» «Non, avouai-je, j'attendais la visite d'un vieil ami, le colonel Bradford.» «Je suis venu vous donner des nouvelles du colonel Bradford», répondit-il. «Entrez donc», l'invitai-je. «Permettez-moi de me présenter», dit l'étranger en s'avançant, mon nom est Bradford. «Oh, vous êtes donc

un fils du colonel Bradford!» m'exclamai-je ; «vous lui ressemblez quelque peu». «Non, je ne suis pas son fils», répondit-il, «je ne suis personne d'autre que votre vieil ami, le colonel Bradford, le vieil homme qui est parti pour l'Himalaya!»

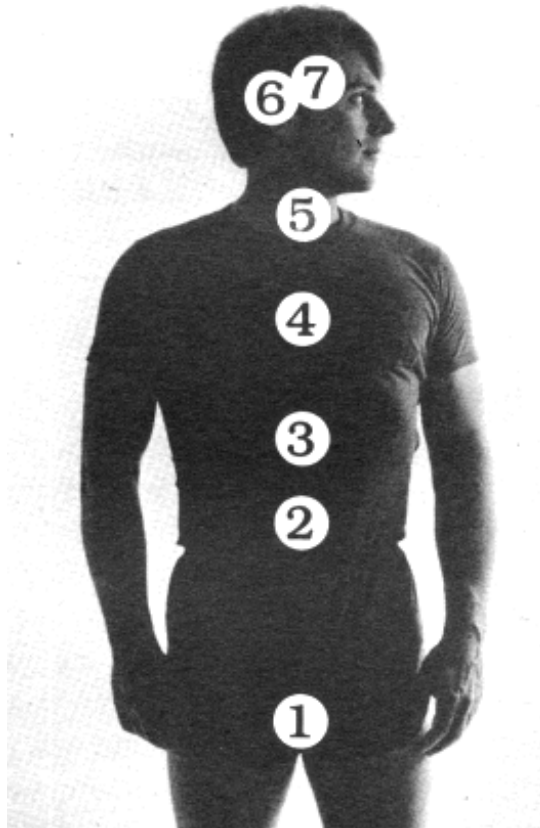
Je restai stupéfait en entendant cela. Puis, peu à peu, je m'aperçus qu'il s'agissait bien du colonel Bradford, mais qu'un changement était survenu dans son aspect physique. Au lieu d'un homme voûté, s'appuyant sur une canne, j'avais en face de moi un être en pleine force de l'âge, droit, robuste, plein de vitalité. Lui qui grisonnait auparavant n'avait plus un seul cheveu blanc. Mon enthousiasme et ma curiosité ne connurent plus de limite et je le pressai de questions. «Attendez un instant, protesta-t-il en riant, je vais commencer par le commencement.» Et il me raconta son histoire.

En arrivant aux Indes, il était parti pour ce district dont il avait entendu parler. Il passa là de nombreux mois, se familiarisant avec les gens du pays et récoltant des informations concernant la lamaserie qu'il recherchait. Ce fut un processus qui prit du temps, mais son opiniâtreté et sa conviction l'amènèrent finalement à l'endroit auquel il croyait. La façon dont le colonel Bradford fut admis dans la lamaserie ressemble à un conte de fées. Je regrette de ne pouvoir, faute de temps et d'espace, narrer toutes les expériences, les pratiques des lamas, leur culture et leur complète indifférence pour les affaires de ce monde.

Il n'y avait, dans cette lamaserie, pas de «personnes âgées», comme nous l'entendons ici. A sa grande surprise, les lamas considérèrent le colonel Bradford comme un personnage rare, car il y avait longtemps qu'ils n'avaient pas vu quelqu'un ayant l'air aussi âgé. C'est pourquoi, ils l'appelèrent «l'ancien». Pendant les deux premières semaines de mon séjour, dit le colonel, j'étais comme un poisson hors de l'eau. Je m'émerveillais de tout ce que je voyais et le plus souvent, je pouvais à peine en croire mes yeux. Je me suis très rapidement senti physiquement mieux, dormant merveilleusement bien chaque nuit et n'utilisant ma canne que pour marcher dans les

montagnes. Un mois après mon arrivée, j'eus la plus grande surprise de ma vie : ce fut le jour où j'entrai pour la première fois dans une sorte de bibliothèque où les lamas gardaient d'anciens manuscrits. Au bout de cette bibliothèque se trouvait un grand miroir, et il y avait bien deux ans que je n'avais plus vu ma propre image dans un miroir. Je m'en approchai avec une grande curiosité et je fus stupéfait du changement qui était survenu. Il semblait que j'avais rajeuni d'au moins quinze ans. Le titre «d'ancien» ne me convenait plus du tout et les lamas ne l'utilisèrent plus.

«La première chose que j'appris en entrant dans la lamaserie fut celle-ci : le corps a sept centres que l'on peut appeler vortex ou "tourbillons d'énergie", des sortes de centres magnétiques qui tournent à grande vitesse dans le corps d'une personne en bonne santé, mais qui ralentissent en cas de mauvaise santé ou de sénilité. Ces centres d'énergie rayonnent au-delà des limites de la peau chez un individu en bonne santé mais, chez une personne âgée ou faible, ils atteignent à peine la surface du corps. Le moyen le plus rapide pour retrouver santé, jeunesse et vitalité est de remettre en mouvement ces centres magnétiques. Il existe cinq exercices permettant de le faire. Chacun d'entre eux, fait isolément, est utile, mais il est idéal de pratiquer les cinq ensembles. Ce ne sont pas à proprement parler des exercices de culture physique, mais bien, d'après le nom que leur donnent les lamas, des sortes de rites.»



PREMIER RITE

«Le premier rite, continua le colonel, a pour but d'augmenter la vitesse de l'énergie du corps, et tous les enfants du monde l'utilisent dans leurs jeux.

Il s'agit, pour cela, de se tenir debout en tendant les bras horizontalement dans le prolongement des épaules, puis de tourner sur soi jusqu'à avoir une sensation de léger vertige. Il y a une seule précaution à prendre: il faut tourner de gauche à droite. En d'autres termes, si vous placez une montre sur le plancher en face de vous, vous devez tourner dans le sens des aiguilles de la montre en marquant la fin de chaque tour par un ralentissement.

«Au début, un adulte normal sera capable de tourner environ une demi- douzaine de fois avant de commencer à ressentir une sensation de vertige qui lui donnera envie de s'asseoir ou de s'allonger, et c'est exactement ce qu'il faut faire après cet exercice. Il s'agit de pratiquer ce rite jusqu'au moment où l'on ressent une impression de léger vertige.

Au fur et à mesure qu'on le pratique, l'énergie du corps s'accroît et on peut faire le mouvement un plus grand nombre de fois.

«En Inde, je fus fort étonné de voir des "derviches-tourneurs" capables de tourner sur eux-mêmes à une très grande vitesse et ce rite me rappela leur pratique. Je me souvins en particulier que les "derviches" tournaient toujours dans le sens des aiguilles de la montre, c'est-à-dire de gauche à droite, et que ces hommes, quel que soit leur âge, étaient robustes et pleins d'énergie. Je parlai de cela aux lamas ; ils m'apprirent que les mouvements pratiqués par les "derviches-tourneurs" pouvaient être très bénéfiques, mais néanmoins avoir un effet dévastateur s'ils étaient pratiqués avec excès.

En effet, une stimulation trop forte des centres d'énergie du haut du corps cause une sorte d'état de transe psychique que certains "derviches" prennent pour une expérience spirituelle ou religieuse, mais qui peut entraîner un affaiblissement des forces vitales. Il s'agit donc, continua le colonel, de ne pas pratiquer cet exercice de façon excessive. Nous pouvons en obtenir les plus grands bienfaits en le pratiquant moins de 12 fois, assurant ainsi une stimulation équilibrée des centres d'énergie.»



Premier rite

DEUXIEME RITE

«Ce rite est encore plus simple que le premier.» Il s'agit simplement de s'allonger sur le dos, sur le plancher ou sur un lit.

Si l'on pratique ce rite sur le sol, on utilisera un tapis ou une couverture pliée plusieurs fois pour que le corps ne soit pas en contact avec un sol trop froid. Les lamas utilisent des tapis de prière en laine qui les isolent du sol.

Les mains sont placées de chaque côté du corps, paumes à plat contre le sol, chaque main étant légèrement tournée en direction de l'autre.

On soulève ensuite les jambes tendues jusqu'à la verticale. Si possible, on poursuit le mouvement en direction de la tête, toujours sans plier les genoux, puis on redescend lentement les jambes tendues vers le sol et l'on se détend quelques instants avant de recommencer.

«Un lama me raconta que lorsqu'il essaya pour la première fois de pratiquer ce rite, il était si vieux, si faible et si décrépi qu'il ne pouvait même pas lever les membres droits. Il souleva les cuisses avec les genoux pliés et peu à peu fortifia ses jambes jusqu'à pliés et peu à peu fortifia ses jambes jusqu'à ce qu'après trois mois, il puisse les tendre à la verticale avec facilité. Ce lama était l'image de la perfection sur le plan de la santé et de la vigueur, bien qu'il fût plus âgé que moi. Pour le simple plaisir de l'exercice, il portait sur son dos un sac de légumes pesant plus de cinquante kilos depuis le jardin potager jusqu'à la lamaserie qui était assez éloignée. Il prenait son temps pour le faire, ne s'arrêtait jamais en chemin et semblait ne jamais se fatiguer. Je m'émerveillai de le voir faire, d'autant plus que, lorsque j'essayai à mon tour, je dus m'arrêter au moins une douzaine de fois.»



Deuxième rite

TROISIEME RITE

«Le troisième rite doit être effectué immédiatement après le deuxième. Il est également très facile à exécuter.

Il s'agit de se mettre à genoux sur le tapis, en plaçant les mains le long des cuisses, puis d'incliner la tête aussi loin que possible en avant, en sorte que le menton prenne appui sur la poitrine.

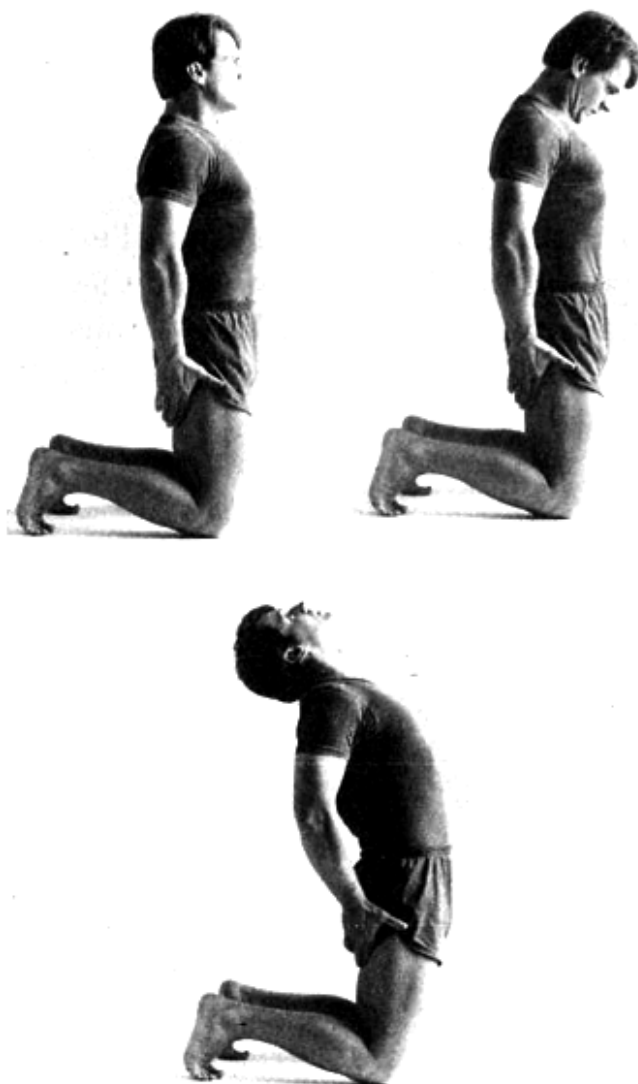
Ensuite, on se penche le plus loin possible en arrière en levant la tête et en tirant le menton aussi loin que possible vers l'arrière.

On se penche à nouveau vers l'avant et on recommence. J'ai vu plus de deux cent lamas effectuer ce rite tous ensemble et, pour accroître leur concentration, ils l'effectuaient les yeux fermés.»

«Il y a plus de 2.500 ans que les lamas ont compris que tout ce qui est bon vient de l'intérieur de l'être humain, que tout élément de valeur a son origine dans l'individu lui-même. Les occidentaux n'ont jamais réussi à le comprendre parfaitement et ont toujours tendance à croire que les choses de valeur viennent de l'extérieur. Les lamas qui travaillent dans la lamaserie font un travail de grande valeur pour notre planète, un travail qui s'effectue sur le plan astral. C'est leur façon d'aider l'humanité en permettant aux vibrations de la planète de se maintenir à un niveau élevé. Le jour viendra où le monde s'ouvrira avec émerveillement à ces forces invisibles du bien et à leur influence positive.

Celui qui se prend en main peut devenir une nouvelle créature, d'une façon qui apparaît comme extraordinaire à la plupart des êtres humains. Les efforts des individus évolués créent une puissance irrésistible qui peut être utilisée par tous.

Une nouvelle aurore est prête pour le monde et une nouvelle lumière est déjà là, mais c'est seulement par un travail individuel que l'on peut entrer en contact avec ces énergies. Les lamas, dans le secret de leurs lamaseries, préparent peu à peu des jours plus lumineux, ouvrant progressivement les esprits de ceux qui sont prêts à une conception plus élevée de la vie, afin que le monde devienne un endroit plus agréable à vivre.»



Troisième rite

QUATRIEME RITE

«Le quatrième rite m'a semblé tout d'abord très difficile, mais après une semaine, il me fut facile de l'exécuter.

Il s'agit de s'asseoir sur le tapis avec les jambes tendues, puis de placer les bras le long du corps en appuyant les mains sur le sol, de lever ensuite le corps du sol en pliant les genoux de sorte que les jambes soient verticales ainsi que les bras : le reste du corps, des genoux aux épaules, se trouvera alors à l'horizontale.

Il faut mettre le menton bien au contact de la poitrine, puis, avant de lever le corps à l'horizontale, laisser tranquillement descendre la tête vers l'arrière aussi loin que possible.

On revient ensuite à la position assise et on se relaxe quelques instants avant de répéter l'exercice. Dans la position horizontale, chaque muscle du corps est mis sous tension et ceci stimule les centres d'énergie.»

«Avant de quitter la lamaserie, continua le colonel Bradford, je voyageai dans diverses grandes villes des Indes où j'enseignai ces différents rites. Je m'aperçus que certaines personnes avaient tendance à croire que, si elles ne pouvaient pas d'emblée pratiquer parfaitement un rite, celui-ci ne leur ferait aucun bien. Il me fut parfois difficile de les convaincre de l'erreur qu'elles commettaient. En fait, il s'agit de faire de son mieux et d'observer la transformation qui s'effectue dans un délai d'environ un mois.

Je me souviens d'une ville où un grand nombre de personnes âgées se décourageaient de ne pas arriver à accomplir ce quatrième rite. Elles étaient d'autant plus découragées qu'elles voyaient des gens plus jeunes parvenir à le faire facilement. Il me fallut demander aux plus jeunes de ne pas pratiquer l'exercice en face des plus âgées, afin qu'elles puissent progresser à leur rythme jusqu'à parvenir à

effectuer cet exercice plus de cinquante fois de suite sans le moindre signe de fatigue, et ainsi d'excellents résultats purent être obtenus.»



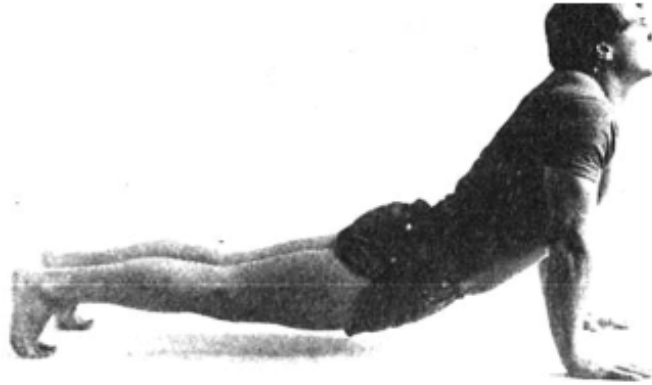
Quatrième rite

CINQUIEME RITE

«La meilleure façon d'accomplir ce rite est de placer les mains sur le sol à une distance d'environ 60 cm, puis de tendre les jambes avec les pieds écartés également d'environ 60 cm, tête en arrière. On lève ensuite les hanches aussi haut que possible en s'appuyant sur les orteils et sur les mains, le menton en contact avec la poitrine, puis on laisse le corps revenir tranquillement à la position de départ, en remontant la tête et en la poussant vers l'arrière aussi loin que possible.

Après quelques semaines, lorsque cet exercice est devenu facile à exécuter, on laissera le corps redescendre vers le bas sans toucher le sol. Ainsi, les muscles seront mis sous tension lorsque le corps est tendu vers le haut et, à nouveau, lorsqu'il est tendu vers le bas. En un peu plus d'une semaine, ce rite peut être pratiqué facilement par la plupart des gens.»

«Partout où je vais, continua le colonel, les gens ont tendance à prendre ces rites pour des exercices isométriques et il n'est pas facile de faire comprendre qu'ils ont plus de pouvoirs régénérateurs que de simples exercices de culture physique pratiqués plus longuement.»



Cinquième rite

«En fait, ces rites mettent les vortex, ou centres d'énergie du corps, à leur vitesse d'activité normale, c'est-à-dire, à la vitesse qu'ils ont, chez une personne jeune, forte et en bonne santé, âgée d'environ 25 ans. Chez une personne plus âgée ou en mauvaise santé, un ou plusieurs de ces centres ralentit son mouvement. Plus le mouvement est lent, plus la partie du corps qu'il a sous contrôle commence à se détériorer, à dégénérer et à devenir malade. La seule différence entre la jeunesse et la vieillesse est simplement la différence de vitesse à laquelle tournent les centres d'énergie. Si l'on normalise ces différentes vitesses, les personnes âgées ne peuvent que rajeunir.»

«Pratiquez ces cinq rites tous ensemble car ils se complètent les uns et les autres et forment un tout. Ils doivent être pratiqués matin ou soir, ou matin et soir. Il est à remarquer que, si au début l'on pratique ces rites matin et soir, cela crée une stimulation qui peut perturber le sommeil. C'est pourquoi il est suggéré, pendant les premières semaines, de pratiquer les rites le matin seulement. Au début, je suggère de faire ces rites trois fois chacun la première semaine, puis cinq fois la deuxième et ainsi de suite les semaines suivantes, jusqu'à vingt et une fois par jour, à l'exception du premier rite que l'on fera un nombre indéterminé de fois jusqu'à l'apparition de la sensation de vertige.»

«Il y a deux choses importantes à ajouter: il est bon de se tenir debout, avant de commencer, les mains sur les hanches et de faire une ou deux respirations profondes. Après les exercices, prendre une douche tiède ou froide (en évitant une eau trop froide qui ferait frissonner) ou, à défaut, passer rapidement sur tout le corps une serviette humide puis se sécher. Il est également important de ne jamais sauter plus d'un jour par semaine. C'est tout.»

«La plupart des personnes qui l'essayent trouvent la pratique quotidienne des cinq rites facile et agréable, surtout lorsqu'elles commencent à constater leurs bienfaits. Après tout, les cinq rites ne vous prennent que 20 minutes et une personne en bonne forme physique n'aura besoin que de 10 minutes ou moins. Si vous n'arrivez vraiment pas à trouver le temps nécessaire, levez-vous un peu plus tôt le matin ou couchez-vous un peu plus tard le soir.»

« Les cinq rites permettent de redonner à n'importe quel organisme un état de fonctionnement parfait et une jeunesse sans faille. Pourtant, d'autres facteurs détermineront si votre apparence physique peut vraiment changer. Deux de ces facteurs sont la motivation et votre attitude mentale.»

«Vous avez probablement remarqué que certains ont l'air vieux à quarante ans tandis que d'autres rayonnent de jeunesse à soixante ans. Cette différence se situe au niveau de leur attitude mentale. Si

vous vous voyez jeune, qu'importe votre âge, les autres vous verront de la même façon. Le jour où j'ai commencé à pratiquer les rites, je me suis efforcé mentalement d'effacer l'image de faible vieillard que j'avais de moi. J'ai ainsi recréé, dans mon esprit l'image que j'avais de moi dans la force de l'âge. Mon très fort désir m'a fourni l'énergie nécessaire. Voyez le résultat.»

«Pour beaucoup, cela peut représenter un exploit, simplement parce qu'ils considèrent impossible de se voir d'une autre façon. Ils sont convaincus que notre corps est programmé pour s'affaiblir et vieillir tôt ou tard. Cependant, après avoir commencé à pratiquer les cinq rites, ils se sentiront plus jeunes et plus énergiques, ce qui les aidera à changer leur façon de se voir eux-mêmes. Peu à peu, ils auront d'eux une image plus jeune et, par conséquent, les autres aussi remarqueront ce rajeunissement.»

«Mais il y a un autre facteur très important pour ceux qui souhaitent un rajeunissement plus spectaculaire encore. Il existe un rite complémentaire, le sixième rite, dont je vous parlerai plus loin.»

*"Personne n'est vraiment libre
s'il est esclave de la chair"
Lucius Annaeus Seneca*

L'«HIMALAYA CLUB »

Cela faisait trois mois que le colonel Bradford était revenu d'Inde et beaucoup de choses s'étaient passées. J'avais immédiatement commencé à pratiquer les cinq rites et les résultats me remplissaient de satisfaction. Le colonel était reparti pour s'occuper de ses affaires et je l'avais ainsi perdu de vue un certain temps. Quand il reprit finalement contact, j'étais impatient de lui raconter mes progrès et ma satisfaction quant à l'efficacité des cinq rites.

En effet, j'étais devenu si enthousiaste que je souhaitais ardemment partager les rites et leur bienfait avec d'autres personnes. Je demandai au colonel s'il accepterait de diriger un groupe. Il donna son accord, mais à trois conditions, la première étant que la classe devrait être composée d'hommes et de femmes de tous niveaux professionnels ; la deuxième, qu'aucun membre du groupe ne soit âgé de moins de cinquante ans. Le colonel insista beaucoup sur ce point, même si les rites se révèlent tout aussi bénéfiques pour des personnes plus jeunes. Il m'invita encore à trouver un centenaire qui serait d'accord de participer. La troisième condition était la limitation du groupe à quinze participants. Ma déception était grande puisque j'avais envisagé un groupe bien plus nombreux. N'arrivant pas à convaincre le colonel, j'acceptai ses conditions.

Il ne me fut pas difficile de réunir un groupe qui remplissait toutes les conditions et la classe rencontra immédiatement un franc succès. Nous nous retrouvâmes une fois par semaine et, dès la deuxième semaine, j'eus l'impression que plusieurs membres progressaient. Cependant, le colonel nous avait prié de ne pas faire de commentaires quant à nos progrès. A la fin du mois seulement ma curiosité fut satisfaite, lors de la rencontre où chacun fut invité à communiquer ses expériences. Tous avaient fait des progrès. Chacun

témoigna d'une amélioration, dont un homme de septante- cinq ans qui avait accompli des progrès vraiment remarquables.

Les réunions hebdomadaires de l'«Himalaya Club», comme nous l'appelions, continuèrent. Après la dixième semaine, pratiquement tous les membres du groupe pratiquaient les cinq rites vingt et une fois par jour. Tous prétendaient non seulement se sentir de mieux en mieux, mais trouvaient aussi qu'ils avaient l'air plus jeunes. Plusieurs plaisantaient et confiaient qu'ils ne disaient plus leur âge véritable. Cela me rappela qu'au moment où nous voulions connaître l'âge du colonel, quelques semaines auparavant, il nous avait répondu qu'il nous donnerait la réponse à la fin de la dixième semaine. Le moment était donc arrivé, mais le colonel ne nous avait toujours pas dit son âge. Quelqu'un suggéra que chacun écrive sur un petit bout de papier l'âge qu'il donnait au colonel. L'idée fut acceptée et nous avons recueilli tous les petits papiers au moment où le colonel apparut.

Après que nous lui ayons expliqué ce que nous étions en train de faire, le colonel Bradford nous dit: «apportez-moi les papiers pour que je puisse les regarder. Je vous dirai ensuite mon âge.» Avec une voix amusée, il lut chaque papier. Tous avaient mentionné la quarantaine et généralement le début de la quarantaine.

«Mesdames et Messieurs, disait-il, je vous remercie de votre générosité et puisque vous avez été sincère avec moi, je le serai avec vous. J'aurai 73 ans à mon prochain anniversaire.»

Pendant quelques instants, tous le regardèrent, incrédules. Était-il possible qu'un homme de 73 ans donne l'impression d'en avoir un peu plus que la moitié? Ensuite ils eurent l'idée de demander pourquoi le colonel avait obtenu des résultats tellement plus spectaculaires qu'eux.

«Tout d'abord, expliqua le Colonel, vous n'avez fait ce merveilleux travail que depuis dix semaines. Quand vous l'aurez accompli

pendant deux ans, vous verrez un changement plus grand. Mais il y a autre chose. Je ne vous ai pas tout dit.»

«Je vous ai montré cinq rites qui ont pour but de vous redonner jeunesse, santé et vitalité. Ils vous aideront aussi à vous donner un aspect plus jeune. Mais pour retrouver radicalement l'apparence de la jeunesse, vous devez pratiquer un sixième rite. Je n'en ai pas parlé jusqu'ici puisqu'il aurait été inutile de le mentionner avant de vous faire ressentir les bienfaits des cinq premiers.»

Le colonel nous mettait en garde que, pour bénéficier des bienfaits du sixième rite, il fallait respecter une restriction sévère et il nous suggéra de réfléchir pour savoir s'il nous était possible de l'accepter pour le restant de nos jours. Il invita ceux qui voulaient connaître le sixième rite à assister à la réunion suivante. Après réflexion, seules cinq personnes du groupe revinrent la semaine d'après. Le colonel trouva ce nombre très satisfaisant, mieux qu'au cours de ses nombreuses classes en Inde.

Au moment de mentionner le rite additionnel, le colonel avait fait comprendre qu'il s'agissait d'élever l'énergie de reproduction du corps. Ce processus d'élévation a pour conséquence non seulement un renouvellement de l'esprit, mais du corps entier. Il avait aussi averti que cela imposerait une restriction que la plupart des gens n'accepteraient pas. Le colonel continua son exposé.

«Dans la moyenne des hommes et des femmes une partie - souvent une très grande partie - de la force vitale qui nourrit les sept vortex (ou tourbillons d'énergie) est transformée en énergie de reproduction. Cette force vitale se dissipe pour la plupart dans le premier vortex. Elle a ainsi peu de chance d'atteindre les six autres.»

«Pour devenir des surhommes ou des surfemmes, il s'agit de conserver cette énergie vitale et de l'élever de telle façon qu'elle atteigne tous les vortex, en particulier le septième. En d'autres mots, il est nécessaire de devenir célibataire pour que l'énergie de reproduction puisse être récupérée à une fin plus élevée.»

«Élever cette énergie vitale a l'air d'une simple affaire, mais les tentatives de l'Homme, à travers les siècles, n'ont généralement pas réussi. En Occident, plusieurs ordres religieux ont échoué en essayant de dominer cette énergie de reproduction par la suppression. Il n'y a qu'un moyen de contrôler ce besoin puissant, qui est non pas la suppression, mais la transformation et l'élévation. De cette façon, vous aurez non seulement découvert l'«Élixir de Vie» tel que le nommaient les Anciens, mais surtout vous l'aurez mis en pratique, ce dont ils étaient en revanche rarement capables.»

«Ce sixième rite est la chose la plus facile à faire. Vous devriez la pratiquer uniquement au moment où vous sentez un excès d'énergie sexuelle que vous avez envie d'exprimer. Heureusement, le rite est si simple que vous pouvez le pratiquer n'importe où, et n'importe quand si vous en ressentez le besoin.»

Voici comment procéder pour le sixième rite :

«Debout, laissez lentement s'échapper tout l'air de vos poumons. Pendant cette longue expiration, pliez-vous en avant et mettez vos mains sur les genoux. Expulsez encore l'air qui reste et, les poumons ainsi vidés, revenez à la position verticale. Posez vos mains sur les hanches et appuyez. Ceci soulèvera vos épaules. Pendant ce temps-là, rentrez le ventre le plus possible, en soulevant la poitrine.»

«Gardez cette position le plus longtemps possible. Vos poumons ayant besoin à nouveau d'air, inspirez profondément par le nez et expirez par la bouche. En expirant, détendez vos bras en les laissant tomber le long du corps. Respirez ensuite plusieurs fois profondément par le nez ou la bouche. Cela complète la pratique du sixième rite. Trois répétitions sont généralement nécessaires pour transformer l'énergie sexuelle et ainsi l'élever.»

«Il n'y a qu'une différence entre une personne pleine de vitalité, en bonne santé, et un surhomme ou une surfemme. La première

transforme sa force vitale en énergie sexuelle. Les seconds élèvent cette énergie pour l'équilibrer harmonieusement dans leurs sept vortex. C'est pour cela qu'un surhomme ou une surfemme rajeunit chaque jour et à chaque instant. Ils créent en eux-mêmes le véritable "Elixir de Vie".»

«Maintenant vous comprenez que la «Fontaine de jouvence» était en moi depuis toujours. Les cinq rites - ou six, pour être plus précis - représentent la clé qui ouvre la porte. En repensant à Ponce de Léon et sa vaine recherche de "La Fontaine de Jouvence", je trouve que c'est vraiment dommage qu'il soit revenu les mains vides, après avoir été si loin dans sa quête. Il aurait pu atteindre son but sans jamais quitter sa maison. Mais, comme moi, il croyait que «La Fontaine de Jouvence» se cachait dans quelque coin retiré du globe. Il n'a pas soupçonné une seconde que ce qu'il cherchait se trouvait en lui, tout simplement.»

«Comprenez qu'il est absolument nécessaire, pour accomplir ce sixième rite, que la personne ressente une excitation sexuelle. Une énergie inexistante ne peut pas être transférée. Celui ou celle qui a perdu toute impulsion sexuelle ne pourra pas effectuer ce rite. Dans ce cas, il est déconseillé même de l'essayer afin d'éviter tout découragement. Cette personne, sans se soucier de son âge, devrait plutôt pratiquer d'abord les cinq autres rites pour retrouver une impulsion sexuelle normale. A ce moment-là, elle se posera la question si elle veut devenir un surhomme ou une surfemme.»

«Il est aussi fortement déconseillé de commencer le sixième rite sans motivation sincère. Une personne qui n'a pas atteint son épanouissement sexuel, et qui doit lutter pour ne pas succomber, n'est pas encore en mesure de transmuter et d'élever son énergie de reproduction. Dans ce cas, cette énergie mal dirigée sera transformée en conflits intérieurs. Le sixième rite est destiné uniquement à ceux qui ont atteint un épanouissement sexuel et qui sont sincèrement motivés pour aller vers d'autres buts.»

«Pour la grande majorité des gens, une vie de célibataire n'est pas le choix adéquat et elle devrait s'en tenir aux cinq premiers rites. Néanmoins, ceux-ci peuvent vous amener à reconsidérer vos buts et vous donner un désir authentique de devenir un surhomme ou une surfemme. A ce moment- là, il est important de décider d'une nouvelle vie et d'avancer sans hésiter, sans regarder en arrière. Ceux qui en ont la capacité sont en voie de devenir de vrais maîtres utilisant les forces vitales pour accomplir ce qu'ils désirent.»

«Mais je le répète, ne songez pas à élever votre impulsion sexuelle avant d'être préparé à abandonner vos besoins physiques, pour pouvoir bénéficier de cette récompense qui est la maîtrise suprême. Alors, celui ou celle qui fera le pas, verra tous ses efforts couronnés de succès.»



SIXIEME RITE

*Pour rallonger la vie,
diminuez les repas".
Benjamin Franklin*

LA NOURRITURE

À partir de la dixième semaine, le colonel Bradford n'assistait plus à toutes les réunions, mais gardait néanmoins un grand intérêt pour l'«Himalaya Club». De temps à autre, il s'adressait au groupe en abordant des sujets aussi variés qu'utiles et, occasionnellement, quelques membres du groupe lui posaient des questions plus précises. Plusieurs d'entre nous, par exemple, étaient particulièrement intéressés par le rôle extrêmement important que la nourriture joue dans notre société. Les points de vue divergeaient, ce qui nous a décidés de demander au colonel Bradford de nous décrire la nourriture des lamas ainsi que leur ligne de conduite en ce qui concerne l'alimentation en général.

La semaine suivante le colonel nous expliquait : «Dans ce monastère de l'Himalaya, où j'étais un néophyte, ni l'alimentation, ni la quantité suffisante de nourriture ne représentaient un problème. Chacun des lamas effectue sa partie de travail pour produire le nécessaire. Tout ce travail est réalisé de la façon la plus primitive. Même le sol est labouré manuellement. Bien sûr, ils pourraient utiliser des boeufs et des charrues, mais ils préfèrent le contact direct avec le sol. Ils ont le sentiment que travailler la terre ajoute grandement à l'existence de l'Homme. Personnellement je l'ai ressentie comme une expérience entièrement satisfaisante, qui a contribué à cette sensation d'unité avec la nature.»

«Il est vrai que les lamas sont végétariens, mais pas trop stricts. Ils utilisent oeufs, beurre et fromage dans les quantités nécessaires pour assurer certains fonctionnements du cerveau, du corps et du système nerveux. En revanche, ils ne mangent pas de viande parce que les lamas, vigoureux, en bonne santé et pratiquant le sixième rite, n'ont nullement besoin d'absorber viande, poisson ou volaille.»

«La plupart des personnes qui se sont, comme moi, jointes aux lamas ne savaient que peu de chose au sujet de nourriture appropriée et de régime. Mais peu de temps après leur arrivée au monastère, elles montrèrent de merveilleux signes d'amélioration physique. Et cela était dû, au moins en partie, à leur régime.»

«Aucun lama n'est difficile quant à sa nourriture. Il ne peut l'être parce qu'il n'a pas le choix. Son régime consiste en une nourriture bonne et saine, mais il ne mange qu'une sorte d'aliment à chaque repas. Cela est en soi un grand secret de santé. En mangeant un seul aliment à la fois, il ne peut y avoir d'incompatibilités dans l'estomac. La nourriture se heurte dans l'estomac parce que les amidons se mélangent mal avec les protéines. Par exemple, si vous mangez du pain, qui est un féculent, avec des protéines comme la viande, les oeufs ou le fromage, une réaction chimique est déclenchée dans l'estomac. Cela peut causer non seulement des gaz et autres désagréments physiques mais, avec le temps, contribuer à une diminution de vie, qualitativement et quantitativement.»

«Souvent, à la table des lamas, le repas se composait de pain seulement. D'autres fois, de fruits et légumes frais. Parfois aussi de fruits et légumes cuits.»

«Au début, j'avais envie de ma nourriture habituelle et de sa variété. Mais peu après, j'arrivais à déguster un repas composé seulement de pain noir ou d'une sorte de fruits. Parfois un repas comportant un seul légume prenait un air de fête.»

«Je ne vous suggère nullement de limiter votre nourriture à un seul aliment par repas ou même d'éliminer la viande de vos menus. Mais je vous recommande de séparer féculents, fruits et légumes de viande, poisson ou volaille au cours d'un même repas. Il n'est pas faux de manger un repas composé uniquement de viande, même si vous mélangez plusieurs sortes de viande. Il n'est pas faux de manger beurre, oeufs et fromage avec un repas de viande, ou bien du pain noir et, si vous le désirez, du café ou du thé. Mais ne

terminez pas votre repas avec un aliment sucré ou un féculent, c'est à dire gâteaux, biscuits ou puddings».

«Le beurre semble un aliment neutre. Il peut être consommé avec un repas de féculents aussi bien qu'avec un repas de viande. Le lait se marie bien avec les amidons. Le café et le thé devraient toujours être pris noirs, jamais avec de la crème, même si un peu de sucre ne peut pas faire de mal.»

«La consommation appropriée des oeufs est une autre chose très intéressante que j'ai apprise au cours de mon séjour au monastère. Les lamas ne mangeaient des oeufs entiers qu'après avoir effectué un dur travail manuel. Dans ce cas, il arrive qu'ils prennent un oeuf mollet entier. Par contre, ils mangeaient fréquemment des jaunes d'oeufs crus, évitant le blanc. Au début, il me semblait que jeter aux poules des blancs d'oeufs parfaitement comestibles était du gaspillage. Mais j'ai appris par la suite que le blanc d'oeuf est mobilisé exclusivement par les muscles et ne devrait être consommé qu'en cas d'exercice musculaire.»

«J'ai toujours su que les jaunes d'oeufs étaient nourrissants, mais je n'ai appris leur vraie valeur nutritive qu'après avoir parlé à un autre occidental au monastère. C'était un homme qui avait étudié la biochimie. Il m'expliqua qu'un simple oeuf de poule contient la moitié des éléments requis par le cerveau, les nerfs et les organes. Il est vrai que ces éléments ne sont nécessaires qu'en petites quantités, mais ils doivent être inclus dans votre régime si vous voulez être exceptionnellement sain et vigoureux, aussi bien mentalement que physiquement.»

«Il y a une autre chose très importante que j'ai apprise des lamas. Ils m'ont enseigné la nécessité de manger lentement, non pas dans le but de respecter les bonnes manières, mais afin de mastiquer correctement la nourriture. Mastiquer est le premier pas pour que la nourriture soit dissoute et assimilée par le corps. Tout ce que l'on mange devrait être digéré dans la bouche avant d'être digéré dans

l'estomac. Si vous ingurgitez votre nourriture en omettant cette démarche vitale, c'est de la dynamite qui arrive dans votre estomac.»

«Les protéines comme viande, poisson et volaille ont besoin de moins de mastication que les féculents, mais pourquoi ne pas les mastiquer aussi? Plus la nourriture est mastiquée, plus elle est nourrissante. Par conséquent, si vous mastiquez votre nourriture correctement, vous pouvez en réduire la quantité, souvent jusqu'à la moitié.

Beaucoup de choses dont j'étais persuadé avant d'entrer au monastère me choquaient après mon départ deux ans plus tard. Une des premières que je remarquai en arrivant dans une des plus grandes villes d'Inde était la quantité impressionnante de nourriture consommée par ceux qui en avaient les moyens. J'ai vu un homme manger au cours d'un seul repas une quantité d'aliments qui aurait suffi à nourrir quatre lamas travaillant dur. Mais bien sûr, les lamas ne songeraient même pas à avaler des repas avec de telles combinaisons alimentaires.

Le problème me consternait aussi. Étant habitué à une ou deux sortes d'aliments par repas, j'étais stupéfait d'en compter vingt-trois au cours d'une invitation. Pas étonnant que les occidentaux aient une si mauvaise santé. Ils semblent tout ignorer de la relation entre alimentation, santé et vigueur.

«Une alimentation correcte, une combinaison alimentaire adéquate, une quantité de nourriture adaptée et une façon de manger saine : le tout donne des résultats remarquables. Si vous avez quelques kilos en trop, cela va vous aider à en perdre. Si vous en manquez, cela va vous aider à en gagner. Il y a beaucoup d'autres points concernant l'alimentation que je voudrais aborder, mais le temps est limité. Souvenez-vous simplement des cinq points suivants :

1. Ne mangez jamais féculents et viandes au cours du même repas, même si vous êtes en bonne santé et vigoureux, cela ne devrait pas être trop difficile pour vous maintenant.
2. Si le café vous incommode, buvez-le noir, sans lait ou crème. S'il continue à vous incommoder, n'en prenez plus.
3. Mastiquez votre nourriture jusqu'à ce qu'elle devienne liquide et diminuez la quantité de nourriture que vous absorbez.
4. Mangez des jaunes d'œufs une fois par jour. Prenez-les juste avant ou immédiatement après les repas, pas pendant.
5. Réduisez au maximum le nombre d'aliments au cours d'un même repas.»

"Un corps faible affaiblit l'esprit"

Jean-Jacques Rousseau

DERNIERS CONSEILS DU COLONEL

Le colonel Bradford s'adressait pour la dernière fois à 1* «Himalaya Club» avant de reprendre sa route et de retourner dans sa Grande-Bretagne natale. Il avait choisi de développer différents sujets, autres que les cinq rites, qui pouvaient aider au processus de rajeunissement. Debout devant notre groupe, il nous apparaissait plus vif, plus alerte et plus vigoureux que jamais. Après son retour d'Inde, il donnait l'image de la perfection. Mais depuis, il n'avait pas cessé de se perfectionner et il continuait à s'améliorer.

«Tout d'abord, expliqua le colonel, je dois des excuses à 'toutes les femmes du groupe, parce que ce que la plupart des choses que j'ai à dire ce soir s'adresse d'abord aux hommes. Bien sûr, les cinq rites sont, comme je vous l'ai dit précédemment, aussi bénéfiques pour les hommes que pour les femmes. Mais étant un homme moi-même, je voudrais parler d'un sujet masculin d'importance.»

«Je commencerai par parler de la voix masculine. Savez-vous que des experts peuvent mesurer la vitalité sexuelle d'un homme simplement en l'écoutant? Nous avons tous entendu un jour ou l'autre la voix aigrette et flûtée d'un homme d'âge avancé. Malheureusement, si la voix d'une personne vieillissante commence à changer dans ce sens, cela indique bien qu'une détérioration physique a commencé. Je vous explique.»

«Le cinquième vortex, à la base du cou, contrôle les cordes vocales et est aussi directement lié au premier vortex du niveau sexuel du corps. Bien sûr, tous les vortex sont reliés entre eux mais ces deux sont, en quelque sorte, soudés ensemble. Ce qui affecte l'un affectera l'autre. Par conséquent, si la voix d'un homme est aiguë et flûtée, cela indiquera que sa vitalité sexuelle est très basse. Et s'il y a peu d'énergie dans le premier vortex, vous pouvez parier qu'il en va de même pour les six autres.»

«Tout ce qu'il faut pour accélérer les premier et cinquième vortex, ainsi que les autres, est de pratiquer les cinq rites. Mais il y a une autre méthode que les hommes peuvent utiliser pour hâter ce processus. C'est vraiment très facile. Il suffit d'avoir la volonté de baisser la tonalité de votre voix. Écoutez-vous parler et si votre voix devient plus aiguë, ajustez le registre. Écoutez les hommes qui ont une bonne voix ferme et prenez note de ce son. Ensuite, quand vous parlez, gardez votre voix dans ce registre masculin le plus possible.»

«Un homme très âgé trouvera cela fort difficile, mais les résultats sont excellents. D'abord la basse vibration de votre voix accélérera le vortex à la base du cou. Celui-ci, à son tour, aidera l'accélération du vortex au niveau sexuel qui représente la porte d'accès à l'énergie vitale. Avec l'augmentation de ce flux d'énergie, la vitesse du vortex du cou augmentera de plus en plus, baissant ainsi la tonalité de la voix.»

«Il y a de jeunes hommes qui ont l'air robustes et virils maintenant mais, malheureusement, pas pour longtemps. La cause en est que leur voix n'a jamais complètement mûri, restant assez haut. Ces personnes-là, ainsi que les personnes âgées dont je vous parlais auparavant, pourront obtenir de merveilleux résultats s'ils essayent consciencieusement de baisser la tonalité de leur voix. Cela aidera les plus jeunes à préserver leur virilité, les plus âgés à la retrouver.»

«Il y a peu de temps, j'ai pris connaissance d'un excellent exercice pour la voix. Comme beaucoup de choses efficaces, il est aussi très simple. Quand vous êtes seul, où si vous vous trouvez quelque part où il y a assez de bruit pour que votre voix ne dérange pas les autres, dites à voix basse, partiellement par le nez "Mimm-Mimm-Mimm-Mimm".

Répétez plusieurs fois, en baissant le ton de votre voix graduellement jusqu'au point le plus bas possible. Cet exercice se révèle particulièrement efficace le matin quand le ton de la voix a déjà tendance à être bas. Ensuite, efforcez-vous de garder votre voix le plus bas possible durant toute la journée.»

«En progressant, pratiquez dans votre salle de bains pour mieux percevoir les vibrations de votre voix. Par la suite, essayez d'obtenir les mêmes résultats dans une pièce plus grande. L'intensification des vibrations de votre voix accélérant les autres vortex, surtout le premier au niveau sexuel, ainsi que le sixième et le septième dans la tête.»

«Avec l'âge, la voix des femmes peut devenir aussi aiguë et flûtée et elles peuvent utiliser les mêmes moyens. Bien sûr, la voix d'une femme est naturellement plus haute que celle d'un homme et les femmes ne devraient pas baisser le ton de leur voix jusqu'à ce qu'elle devienne masculine. Au contraire, pour une femme qui a une voix particulièrement masculine, il serait utile de la hausser en utilisant la même méthode.»

«Les lamas chantent à l'unisson, parfois durant des heures, dans un registre assez bas. L'important n'est pas le chant en soi ou la signification des paroles, mais la vibration de leurs voix et l'effet sur leurs sept vortex. Il y a des milliers d'années que les lamas ont découvert la qualité vibratoire du son "Oh-mmm..." qui est très puissant et efficace. Les hommes aussi bien que les femmes trouveront certainement très bénéfique de chanter ce son plusieurs fois tous les matins et, mieux encore, de le répéter durant la journée chaque fois que cela est possible.»

«Debout, remplissez complètement vos poumons d'air et expirez ensuite lentement en créant le son "Oh-mmm...". Expirez la moitié environ sur "Ohhh..." et l'autre moitié sur "Mmmm...". Sentez le "Ohhh..." vibrer dans toutes les cavités de la poitrine et le "Mmmm..." dans les cavités nasales. Ce simple exercice aide grandement à harmoniser les sept vortex et vous pourrez sentir ses bienfaits dès le début. N'oubliez pas, c'est la vibration qui est importante, pas l'acte de chanter ni la signification du son.»

«Bien, dit le colonel après une courte pause, tout ce que je vous ai enseigné jusqu'à présent concerne les sept vortex. Mais j'aimerais

vous entretenir d'autres choses qui peuvent nous rajeunir tous, même si elles n'affectent pas directement ces tourbillons d'énergie.»

«S'il était possible de sortir un homme ou une femme âgée de leur corps et de les transférer dans un corps jeune d'environ 25 ans, vous verriez qu'ils continueraient à agir en "vieux", en gardant les mêmes attitudes qui précisément les ont vieillis.»

«Même si la plupart des gens se plaignent de prendre de l'âge, la vérité est que, vieillir, avec tous les désavantages que cela comporte, leur donne un plaisir équivoque. Il est inutile de dire que cette attitude ne les rajeunira point. Si une personne âgée souhaite sincèrement rajeunir, alors elle doit penser, agir et se comporter comme une personne jeune et éliminer les attitudes et le maniérisme de la vieillesse.»

«La première chose est de faire attention à votre posture. Tenez-vous droit ! Au début de ce cours, quelques-uns d'entre vous étaient si courbés qu'ils ressemblaient à des points d'interrogation. Mais au fur et à mesure que votre vitalité revenait et que votre entraînement s'améliorait, votre posture s'améliorait aussi. C'est très bien, mais n'arrêtez pas là. Pensez à votre posture pendant vos activités quotidiennes. Gardez le dos droit, avancez la poitrine, rentrez votre menton et gardez la tête haute. Vous aurez tout de suite enlevé 20 ans à votre apparence et 40 ans à votre comportement.»

«Débarrassez-vous aussi du maniérisme de la vieillesse. Si vous marchez, sachez d'abord où vous allez et ensuite allez-y directement. Ne marchez pas d'un pas traînant; levez les pieds et marchez fermement. Gardez un œil sur l'endroit où vous allez et un autre sur tout ce que vous rencontrez.»

«Au monastère de l'Himalaya il y avait un homme, un occidental comme moi, auquel vous n'auriez pas donné plus de 35 ans et qui agissait comme un homme de 25 ans. Il avait pourtant plus de 100 ans. Si je vous disais combien d'années au dessus de cent, vous ne me croiriez pas.»

«Pour réaliser un miracle pareil, il faut d'abord le vouloir. Vous devez accepter non seulement l'idée que cela est possible, mais aussi que vous y arriverez. Aussi longtemps que le fait de rajeunir vous paraît un rêve impossible, cela ne restera qu'un rêve impossible. Mais à l'instant où vous saisissez la merveilleuse réalité qu'effectivement vous pouvez rajeunir d'apparence, de santé et d'attitude et dès que vous concentrez votre énergie sur cette réalité à atteindre, vous avez déjà pris votre première gorgée des eaux curatives de la "Fontaine de Jouvence".»

«Les cinq rites que je vous ai enseignés sont l'outil, le moyen, vous donnant la possibilité d'accomplir votre miracle personnel. Après tout, ce sont les choses simples de la vie qui sont les plus puissantes et les plus efficaces. Si vous continuez à pratiquer ces rites au mieux de vos possibilités, vous serez grandement récompensé.»

«Il m'a été très agréable de constater vos progrès jour après jour, termina le colonel. Je vous ai enseigné tout ce que j'ai pu pour le moment. L'action continue des cinq rites vous ouvrira des passages à d'autres enseignements et d'autres progrès dans le futur. D'autres personnes souhaitent recevoir l'enseignement que je vous ai donné, aussi est-il temps maintenant que j'aie les voir.»

«Après cela, le colonel nous fit ses adieux. Cet homme extraordinaire prenait une place toute particulière dans nos coeurs et nous regrettions de le voir partir. Mais d'un autre côté, nous nous réjouissions à l'idée que d'autres allaient bientôt bénéficier de cet enseignement sans prix qu'il nous avait si généreusement offert. En effet, nous nous sentions comblés. Parce que rares sont ceux, dans toute l'Histoire, qui ont eu le privilège de connaître l'ancien secret de la "Fontaine de Jouvence".»

Deuxième Partie

D'autres secrets de jeunesse et de longévité

par le Dr. Soleil

Depuis une quinzaine d'années, la Fondation Soleil, présidée par le Dr Schaller et animée par une équipe de collaborateurs passionnés, élabore un travail complet, structuré et expérimenté en matière d'alimentation, de détoxification et bien sûr, de santé.

Persuadés que la "Santé, ça s'apprend", nous reprenons quelques extraits importants des livres de base publiés à la suite des recherches effectuées.

APPRENDRE A SE DETOXIQUER

Clé de la longévité et du bien-être

Bien que la pollution augmente dans notre environnement, il nous est encore possible de rester en forme dans le monde occidental en apprenant à gérer notre capital santé.

Celui-ci dépend en grande partie du bon fonctionnement de nos organes d'élimination appelés organes émonctoires. Tant que l'apport de toxines reste dans les limites de notre capacité de détoxification générale, nous faisons l'expérience d'un état de bien-être constant; mais dès que nous absorbons par l'air, l'eau et les aliments trop de substances dévitalisées ou nocives, nous saturons les processus d'élimination et intoxiquons notre organisme. Des symptômes apparaissent alors, dus à la surcharge des organes émonctoires et aux efforts du corps pour tenter de se détoxiquer par d'autres voies. Le métabolisme de notre corps produit des déchets qui doivent être évacués, de même que les toxines ingérées qui s'éliminent par le gros intestin, les reins, le foie, les poumons et la peau. Les tensions de la vie moderne créent un état de stress qui inhibe les fonctions émonctoires et aggrave l'intoxication de l'organisme.

Le mode de vie des sociétés occidentales actuelles, avec ses pollutions et ses tensions psychiques, est la cause d'un état d'intoxication qui engendre des maladies aiguës qui correspondent toujours à un effort de dépollution du corps. Si la surcharge de toxines se prolonge, des maladies chroniques finissent par s'installer.

Prenons un exemple : la recherche scientifique a montré un lien direct entre l'excès d'aliments raffinés d'origine animale et la constipation chronique, qui est un facteur déterminant dans

l'apparition de maladies dégénératives du tube digestif. En ne mangeant plus suffisamment de végétaux riches en fibres, vitamines et minéraux, enzymes et substances biologiques naturelles, les occidentaux «creusent leur tombe avec leurs dents.»

En examinant d'une manière générale les deux principales maladies de civilisation qui frappent les habitants des pays industrialisés - à savoir le cancer et les affections cardio-vasculaires - on s'aperçoit que les facteurs principaux qui les favorisent sont les suivants:

- 25 % tabac
- 25 % viande
- 10 % autres aliments riches en graisse
- 15 % produits laitiers, oeufs
- 15 % alcool, café, thé, sucre, stress, manque de sommeil, aliments industriels
- 10 % obésité

(Ces facteurs ont été déterminés d'après des études faites sur les habitudes de vie de millions d'individus.)

Ainsi 80% des maladies les plus meurtrières de notre temps sont directement liées à l'ingestion excessive de substances que notre organisme ne peut tolérer qu'occasionnellement ou à faible dose afin que les organes émonctoires parviennent à les éliminer. La médecine occidentale du vingtième siècle s'est surtout orientée vers le diagnostic des maladies et les moyens d'en faire disparaître les symptômes, principalement par des solutions extérieures à l'individu (chirurgie, chimiothérapie, etc.), mais elle a perdu la vision globale de l'être humain et du rôle positif de la maladie.

Celle-ci correspond toujours à un effort du corps pour retrouver son équilibre. Plutôt que de «bâillonner» les symptômes, il s'agit d'écouter leurs messages et d'aider le corps à se guérir lui-même. Dans cette optique, le plus important n'est pas tellement d'agir au niveau où les toxines déclenchent des troubles, mais plutôt de diminuer le niveau général d'intoxication du corps afin de lui permettre de se nettoyer, de se dépolluer, de se régénérer. Les moyens dont notre organisme dispose pour cela sont d'une extraordinaire puissance. Il est possible à chacun de se libérer de l'esclavage de la maladie pour devenir l'artisan de sa propre santé en apprenant à soutenir les forces de régénération du corps.

Lorsque celui-ci est en équilibre, c'est-à-dire que l'apport n'excède pas l'élimination, nous pouvons être mobiles, vivre sans dogmes ni disciplines rigides... Lorsque l'équilibre se rompt, nous en sommes aussitôt avertis par les symptômes dus à l'intoxication de notre corps.

Les facteurs principaux d'intoxication qui peuvent surcharger nos organes émonctoires par leur accumulation sont les suivants :

Peau :

- savons alcalins
- crèmes de beauté, déodorants. La plupart des substances appliquées sur la peau inhibent la respiration cutanée. Les produits de beauté devraient être comestibles car la peau est aussi un«estomac», un organe d'absorption.

Poumons :

- pollution atmosphérique
- fumée
- blocages émotionnels (ils diminuent l'amplitude respiratoire)

- manque d'exercice (l'exercice physique est le meilleur stimulant naturel de la respiration)
- aliments dénaturés (beaucoup de substances nocives s'éliminent par l'air expiré et les muqueuses respiratoires)

Foie :

- alcool
- tabac
- café, thé, cacao, excitants
- sucre et aliments raffinés
- produits chimiques
- excès de graisses animales et manque d'aliments végétaux
- aliments dénaturés (le foie est la «grande usine d'épuration » chargée de neutraliser les toxines alimentaires).

Reins :

- sel
- manque d'eau
- produits chimiques
- aliments dénaturés

Intestins :

- mêmes éléments que pour le foie
- constipation (une bonne évacuation intestinale une à plusieurs fois par jour est essentielle pour ne pas réabsorber les toxines éliminées dans le côlon)

Toute stimulation permanente et excessive diminue nos fonctions d'élimination : bruits et lumières trop intenses, couleurs violentes, formes agressives, odeurs de produits chimiques, goûts artificiels, contacts avec des matières synthétiques. Ces facteurs entraînent un état de stress qui perturbe nos fonctions physiologiques. Plus le corps est stimulé violemment le jour, plus il a besoin la nuit d'un temps de sommeil important pour éliminer et se régénérer.

Les fonctions d'élimination sont à leur maximum dans la seconde moitié de la nuit et se terminent au début ou au milieu de la matinée. Plus l'organisme est intoxiqué, plus l'on se réveille «mal dans sa peau», avec une série de symptômes correspondant à l'effort des organes émonctoires pour se débarrasser des toxines en excès :

- symptômes mentaux : esprit confus, impression d'être embrouillé, «dans du coton», idéation lente, mémoire défectueuse, indécision.
- symptômes émotionnels : impression de lassitude, dépression, manque d'entrain, mauvaise humeur, anxiété.
- symptômes physiques : paupières enflées ou collées, yeux rouges, sclérotiques jaunes, vue trouble, besoin de se moucher, nez bouché, bouche pâteuse ou sèche, langue chargée d'un enduit blanc ou jaune, besoin de tousser et de cracher, mauvaise haleine, douleurs du cuir chevelu, maux de tête, d'estomac, de ventre ou d'autre parties du corps, lourdeurs, raideurs et faiblesses dans les articulations et les muscles, troubles de la peau et des cheveux, vertiges, fatigue générale.

Tous ces symptômes correspondent à une surcharge de l'élimination et à un début d'intoxication générale et disparaissent en quelques instants si l'on prend un stimulant quelconque (café, thé, alcool, tabac, aliments).

En effet, tous les stimulants - ou le simple fait de manger - bloquent les mécanismes d'élimination; le mieux-être est immédiat, mais les fonctions émonctoires sont interrompues avant que leur tâche quotidienne ait pu s'accomplir complètement. Les toxines non éliminées sont refoulées en profondeur et s'accumulent jour après jour. L'idéal serait, au réveil, de ne boire que de l'eau à la température du corps ou de manger des fruits aqueux, puis de ne commencer à manger qu'à l'apparition de la vraie faim.

Lorsqu'un des organes d'élimination est surchargé, le corps va accroître les fonctions des autres organes émonctoires. Si cela est insuffisant, il avertira le «propriétaire» de l'organisme par des symptômes de plus en plus intenses, puis des crises intermittentes d'élimination vont apparaître. La plupart des inflammations et infections correspondent à des efforts du corps pour se délivrer des substances qui encrassent les cellules et les espaces intercellulaires. Virus et bactéries ne sont pas des agresseurs extérieurs forcément nocifs.

Leur rôle est utile, pour autant que les mécanismes d'autodéfense du corps puissent endiguer et contrôler leur action. Si les maladies aiguës sont jugulées par des thérapeutiques suppressives (la plupart des traitements symptomatiques chimiques bloquent les mécanismes d'élimination, procurant un mieux-être immédiat sans toutefois assurer une véritable guérison) ou si l'organisme est tellement affaibli qu'il ne peut plus se nettoyer par des crises aiguës d'élimination, les maladies chroniques vont apparaître. Elles correspondent aux efforts du corps pour circonscrire les toxines en des endroits limités (tels les abcès de fixation) et pour essayer de maintenir ouvertes des soupapes de sécurité assurant leur évacuation (par exemple des plaies qui ne cicatrisent pas).

Apprendre à se détoxiquer c'est découvrir les secrets de la pleine forme. Mieux on se sent, plus on recherche des moyens naturels pour s'équilibrer (soleil, eau, aliments vivants, oxygénation, etc.), plutôt que de recourir aux drogues entraînant la dépendance et la

ruine de la santé. A l'inverse, plus on est intoxiqué, plus on a envie de stimulants toujours plus forts pour tenter de maintenir artificiellement son équilibre.

Tout déséquilibre physique entraîne une modification de l'humeur qui occasionne des troubles émotionnels. Toute émotion provoque une décharge d'adrénaline dans le sang (réaction de stress). Celle-ci crée un blocage des fonctions d'élimination du corps, ce qui élève le niveau général d'intoxication et aggrave les troubles émotionnels. Ce cercle vicieux s'arrête dès l'utilisation de procédés de détoxification, moyens préventifs et curatifs précieux pour traiter de nombreux déséquilibres psychiques.

Bien des troubles qui, de prime abord, ne semblent avoir que des causes psychologiques, sont transformés par les processus physiques de nettoyage de l'organisme. La guérison de nombreuses maladies psychiatriques graves, trop souvent considérées comme incurables, en témoigne.

Toute intoxication du corps et tout trouble émotionnel entraînent une diminution des fonctions cérébrales. Chacun peut observer combien il est difficile de penser clairement après un repas lourd. Découvrir les effets des méthodes de détoxification sur les facultés mentales est passionnant car la concentration, la mémoire, les capacités créatives et intuitives sont aiguisées de façon étonnante.

Toutes les grandes religions historiques ont instauré des périodes de mise au repos de l'organisme (sabbat, carême, ramadan, jeûnes rituels) pour assurer à tout âge une bonne condition physique tout au long de l'année et développer des instants privilégiés pour la vie spirituelle.

Les techniques de détoxification sont des instruments de choix pour se libérer des conditionnements éducatifs, des habitudes sociales nocives pour la santé, des émotions incontrôlées, des idées toutes faites, de l'intolérance spirituelle.

Dans ce domaine, l'expérience individuelle est irremplaçable. La santé ne s'acquiert pas avec une discipline rigide, mais par un jeu constant d'adaptation. Elle est un équilibre dynamique, une vie en harmonie avec toutes les situations et tous les instants.

Quelques méthodes de détoxification

LE JEUNE

Dans tous les cas de maladie grave déclarée, il est souhaitable de ne pas se lancer "à l'aveugle" dans un jeûne, mais d'être encadré par des personnes compétentes. En revanche, une personne en bonne santé, à condition de respecter les paliers nécessaires, peut pratiquer sans danger des jeûnes de plus en plus longs. Pour jeûner facilement, il faut respecter les trois phases suivantes :

- effectuer des paliers alimentaires de réduction, en decrescendo.
- jeûner.
- se réalimenter en crescendo.

En respectant ces paliers, il est facile de maîtriser l'état de jeûne sans souffrir de symptômes d'élimination trop intenses. Le passage brutal d'une alimentation traditionnelle au jeûne proprement dit est à éviter pour ne pas créer de chocs désagréables dans les fonctions physiologiques.

En général, la faim disparaît après un ou deux jours de jeûne complet. Si les paliers de réduction alimentaire ont été respectés, le jeûne sera le plus souvent agréable, avec des symptômes légers et momentanés, traduisant l'intensification des fonctions éliminatoires.

Le jeûne est une période idéale pour apprécier notre aliment le plus important : l'air!

Plutôt que de concevoir le jeûne comme la suppression d'aliments solides, on peut le vivre comme un festin de liquides et d'oxygène, un temps pendant lequel on remplace les fruits de la terre par l'exploration des ressources prodigieuses de l'eau et de l'air. Au

Tibet, les lamas ont, depuis la nuit des temps, connu et utilisé les fantastiques ressources du jeûne pour rester en parfaite santé.

LES MONODIETES

Si tous les aliments sont supprimés à l'exception d'un, il s'agit d'une monodiète. Voici quelques exemples :

La cure de raisin

La cure de raisin a une action de purification extraordinaire. Son principe consiste à manger exclusivement du raisin (de préférence biologique, car le raisin «normal» subit un grand nombre de traitements chimiques) pendant plusieurs jours (1 à 15 jours ou même davantage), après avoir observé un ou deux jours de palier de détoxification alimentaire. On mange du raisin à volonté, en évitant toutefois la satiété, et en ne buvant que de l'eau. Le raisin outre ses grandes propriétés minérales, vitaminiques et biologiques, apporte beaucoup de sucres naturels et assure une énergie constante tout au long de la cure. La cure de raisin peut donc être menée parallèlement à une vie active.

Les cures de légumes

Tous les légumes ont un haut pouvoir de nettoyage (légumes cuits et légumes crus) et de revitalisation (légumes crus). Une diminution de la consommation de produits animaux et une augmentation de la consommation de légumes suffisent souvent pour faire disparaître une grande quantité de symptômes d'intoxication.

En utilisant son instinct alimentaire, on peut ne consommer qu'une seule sorte de légumes - crus ou cuits - pendant un ou plusieurs repas ou un ou plusieurs jours. On peut associer légumes et jus de légumes au même repas.

Les cures de fruits

Les fruits sont moins riches en fibres végétales que les légumes, leur effet de récurage du tube digestif est donc plus faible. Par contre, leur abondance en sucres naturels permet d'éviter des hypoglycémies que les cures de légumes peuvent parfois occasionner. Il existe de nombreuses manières de pratiquer des cures de fruits : le temps d'un repas, d'un jour, ou de quelques jours... en utilisant le contrôle instinctif pour limiter les quantités qui pourraient entraîner des troubles digestifs ou des crises d'élimination.

LE LAVEMENT INTESTINAL

Le lavement intestinal consiste à laisser entrer de l'eau à l'intérieur du côlon dans le but de le nettoyer.

A notre époque, cette technique est un peu oubliée, alors qu'au temps de nos grands-parents, le lavement était un remède très utilisé pour soulager les maux les plus divers. Nous trouvons tout à fait normal et nécessaire d'entretenir notre hygiène corporelle extérieure, mais nous avons de la peine à admettre que le côlon a lui aussi besoin d'un nettoyage périodique.

Le lavement permet d'évacuer rapidement une grande partie des matières fécales. Un trop long séjour de ces déchets dans le côlon intoxique par voie sanguine tout l'organisme. Les lavements se révèlent de grande valeur pour traiter naturellement nombre d'affections courantes : fatigue, migraine, nausée, grippe, hémorroïdes...

Les lavements ont aussi une action à long terme. En stimulant la motricité du côlon, ils le rééduquent de manière à lui permettre d'exercer correctement sa fonction excrétoire. Cette gymnastique de la musculature du côlon est l'un des effets les plus salutaires de lavements intestinaux.

En outre, les lavements stimulent des points réflexes situés dans le côlon. Ils entraînent ainsi une revitalisation de tout l'organisme.

AMAROLI, L'EAU DE VIE

(urinothérapie)

En transformant sa relation avec son corps, en le concevant comme une création de chaque instant, il devient possible de modifier ses fonctions et ses structures. Les thérapeutiques naturelles - et en particulier l'urinothérapie - constituent des moyens de transformation précieux. Toutes ces méthodes vont dans le sens des mécanismes physiologiques naturels plutôt que d'intervenir brutalement dans la vie de nos cellules par des moyens artificiels.

L'urinothérapie consiste à boire sa propre urine, en quantités variables. L'intestin va choisir, dans l'urine absorbée, ce qui est utile au corps. Et le reste (en particulier tous les déchets qui doivent être éliminés) va rester dans le tube digestif et jouer un rôle de «sels purgatifs» qui attirent de l'eau et nettoient le tractus digestif.

Trop de gens s'affolent quand on parle d'urinothérapie, simplement parce qu'ils ne comprennent pas ce simple fait : le corps a la sagesse de n'absorber que ce qui lui est utile. En effet, l'intestin grêle a une perméabilité sélective et évite de laisser entrer dans le sang les substances qui doivent être éliminées. Par contre, il absorbera les vitamines, hormones, antibiotiques naturels, enzymes et substances biologiques actives qui peuvent être utiles au corps.

La cure d'eau de vie consiste à boire le plus possible d'urine pendant quelques jours. Cela va mettre en route des mécanismes d'élimination extrêmement intenses. On s'apercevra en particulier que l'on urine beaucoup et qu'il devient difficile de réabsorber toute l'urine produite. En faisant cela, ne vous forcez pas, mais apprenez à utiliser votre intuition et votre instinct pour sentir la quantité d'urine à absorber. Il ne s'agit pas d'appliquer des disciplines rigides, mais d'écouter son corps et de se laisser guider par lui. Le goût de l'urine est un indicateur précieux de l'état de l'organisme. Lorsqu'il n'est

pas surchargé de toxines, le goût de l'urine est agréable. Inversement, lorsque le corps est intoxiqué par une alimentation trop riche ou par un excès d'aliments artificiels, le goût de l'urine peut être exécrable. Il est frappant de constater le changement du goût de l'urine lors d'une cure; une diurèse extrêmement importante s'enclenche et un grand volume d'urine est éliminé. Le goût de l'urine devient de plus en plus neutre. Cela montre la puissance de ce moyen de détoxification qui fait une sorte de «lavage à grande eau» du corps.

Il existe d'autres manières d'utiliser cette eau de vie. L'une d'elle consiste à boire un ou deux verres d'urine chaque matin afin de stimuler les fonctions de régénération du corps. Ce moyen de santé est l'un des secrets de longévité de nombreux peuples, notamment les lamas tibétains.

Il existe encore bien d'autres moyens d'améliorer la détoxification du corps, notamment l'exercice physique qui permet de "brûler ses déchets", et le recours à tous les moyens de santé éprouvés par l'expérience des médecines traditionnelles de tous les pays. Toutes ont une compréhension commune de ce qu'est la maladie et le vieillissement cellulaire.

COMPRENDRE LES MALADIES

Quel que soit leur nom, toutes les maladies répertoriées de façon détaillée par la science médicale ont une cause fondamentale : la stagnation dans l'organisme de substances indésirables désignées par le terme de toxines.

Un traitement qui efface les symptômes sans agir au niveau des causes ne fait que renforcer le processus d'intoxication. C'est pourquoi il est essentiel de «laisser sortir» les maladies aiguës sans bâillonner leurs symptômes. Couper une fièvre, arrêter une diarrhée ou une toux, supprimer une douleur sans aider le corps à se nettoyer sont des actes anti-santé.

Si le corps continue à s'écarter des impératifs physiologiques, les toxines s'accumulent et les maladies chroniques s'installent.

Les microbes, virus et bactéries passent pour la cause des maladies. En fait, ils vivent en parasites dans le corps. Certains sont potentiellement plus dangereux que d'autres, mais tous restent inoffensifs tant que l'immunité naturelle demeure intacte. Si elle est affaiblie par l'intoxication croissante du corps, ils peuvent se multiplier sans frein et entraîner des maladies graves.

Ils ne constituent donc pas la cause première des maladies. Il faut la chercher dans l'intoxication du corps et la dépression immunitaire qu'elle entraîne. C'est pourquoi un corps sain peut survivre à la présence de microbes pathogènes, alors qu'un corps affaibli y succombe. Comprendre que l'intoxication du corps est la cause fondamentale de toutes les maladies permet de définir clairement le chemin vers la santé : favoriser l'élimination des poisons et n'introduire dans le corps que des aliments capables de fournir les substances nutritives vivantes nécessaires au bon fonctionnement de nos organes.

Rétablir l'harmonie perturbée entre l'individu et les forces du cosmos constitue à la fois le plus ancien et le plus moderne de tous les systèmes thérapeutiques. A toutes les époques et sur tous les continents, médecins et thérapeutes ont partagé le «concept naturopathique» de la maladie par l'intoxication et de la guérison par la désintoxication.

Tous se rejoignent dans une même vision : Zarathoustra et les anciens Sumériens, les Esséniens, Bouddha, Confucius, Lao-Tseu et toute la médecine chinoise, Patanjali et toute la médecine ayurvédique, la médecine égyptienne, grecque, arabe, pythagoricienne, hippocratique ainsi que les naturopathes du Moyen Age et des temps modernes.

La sagesse profonde de tous les âges constitue le fondement d'une médecine globale ou holistique (qui tient compte de l'être humain dans sa totalité). Elle utilise comme agents thérapeutiques et moyens de longévité les forces de la terre (géothérapie : utilisation des minéraux par voie interne ou externe), de l'air (aérophothérapie), du soleil (héliothérapie), des aliments (nutrition), du mouvement (exercices physiques) et du jeûne (cellulo- thérapie).

Puisque la disharmonie, qui conduit à l'intoxication du corps, est la racine de toutes les maladies, la santé consiste à vivre en harmonie avec la nature et avec soi-même. C'est simple, évident, irréfutable, c'est valable pour tout être humain, en quelque point de la planète qu'il se trouve!

COMMENT MODIFIER SON ALIMENTATION

Se rendre compte que notre alimentation conditionne, dans une très large mesure, notre santé physique et psychique est d'une immense importance. Au lieu de suivre machinalement les habitudes alimentaires de notre pays et de notre époque et d'en subir les conséquences négatives, nous pouvons chercher une information claire sur les grands principes de l'alimentation saine. Ensuite, par des expériences successives au cours desquelles nous développons notre conscience alimentaire, il nous devient possible d'améliorer sans cesse notre vitalité et notre santé. Il ne s'agit pas de manger seulement des tomates ou des graines germées, mais de comprendre les principes de l'équilibre en évitant tout sectarisme et toute intransigeance.

Les opinions concernant l'aspect quantitatif de l'alimentation (combien faut-il consommer de graisses par jour, combien de sucre ?) divergent, mais ces querelles sont très académiques puisqu'en fait chaque individu est différent des autres et que les besoins changent d'un jour à l'autre.

Chaque individu doit adapter sa manière de se nourrir à ses besoins personnels, en tenant compte de multiples facteurs, principalement de son mode de vie et de ses capacités de détoxification. Nous ne sommes pas tous égaux devant la nourriture. Certains bénéficient d'une constitution qui leur permet de «digérer des pierres», alors que d'autres doivent se montrer beaucoup plus vigilants car leur résistance individuelle et leur capacité digestive sont plus faibles.

Trop de gens ont tendance, lorsqu'ils se préoccupent de leur alimentation, à en faire un problème au lieu d'y voir une occasion de s'amuser, d'expérimenter d'autres méthodes, de sortir du connu! La santé consiste à être mobile, à ne pas rester figé dans des routines stéréotypées; il convient de ne pas se laisser enfermer dans des

sectarismes alimentaires, mais de manger avec diversité, dans un esprit de changement. Les grandes lignes valables pour tout le monde sont alors l'apprentissage de la modération, le fait de choisir plutôt des aliments de qualité, de manger dans le calme et la tranquillité, en mastiquant soigneusement, et d'éviter le stress pendant la digestion. Lorsque, pour des raisons sociales ou pour «se faire un petit plaisir», on mange des aliments dénaturés, il est inutile et néfaste de se culpabiliser. On sait qu'ensuite, un repas de fruits ou un jour de jeûne permettra de rattraper ces légers excès ! De nombreuses personnes se rendent plus malades avec leurs remords, si elles mangent du chocolat, qu'avec le chocolat lui-même ! Au contraire, les aliments les plus sains peuvent devenir des poisons s'ils sont mangés sans plaisir et au prix de frustrations.

Il est important de comprendre qu'un aliment intoxicant ne produit de méfaits que s'il revient quotidiennement sur la table alors que consommé occasionnellement, il stimule les défenses du corps et est éliminé sans problème par les organes émonctoires. Tout est question de souplesse. Celui qui se nourrit en majorité d'aliments vivants n'a aucune difficulté à mener une vie sociale normale à partir du moment où il se rééquilibre en mangeant plus légèrement chez lui après les repas plus lourds qu'il prend chez des amis ou au restaurant.

À notre époque, dans la mesure où il n'est pas toujours aisé de se procurer des aliments de qualité, il est en outre utile, voire indispensable, de se familiariser avec les moyens de se détoxiquer qui permettent de corriger les défauts d'une alimentation imparfaite. Parmi ces moyens figurent le jeûne, la cure de jus de fruits ou de jus de légumes, la cure de raisin, l'alimentation crue, les lavements intestinaux, l'exercice physique, le sauna, etc.

Au fil de ses expériences, chacun apprend à discerner les aliments qui lui apportent de l'énergie de ceux qui lui en prennent. Encore faut-il se rappeler que certains aliments nous donnent l'impression de nous apporter des forces alors qu'ils nous en coûtent. Ainsi la

viande, le café ou les aliments contenant du sucre raffiné donnent un coup de fouet à l'organisme et lui procurent une énergie factice. Quelques heures après leur consommation, une grande fatigue s'empare de nous puisque la stimulation qu'ils ont apportée à l'organisme n'était qu'une agression. Tous les diététiciens sont d'accord sur la constatation suivante : l'occidental mange trop de graisses animales, fume trop, boit trop d'alcool et consomme trop d'aliments industriels.

Les experts ne sont pas unanimes sur un régime standard qui s'appliquerait à tous. Il s'agit donc d'écouter son propre corps et de se laisser guider par lui. Ne pas manger parce que c'est l'heure, mais parce que l'on a vraiment faim, est déjà une étape capitale vers l'équilibre alimentaire. Puis, sentir à chaque repas ce dont le corps a besoin pour bien fonctionner permet de réveiller peu à peu notre capacité à écouter le médecin intérieur qui nous guide vers une alimentation toujours plus adaptée à nos besoins. Nous pourrions ainsi bénéficier de cette extraordinaire sagesse biologique qui existe à l'intérieur de nos cellules et qui nous prodigue ses conseils à chaque instant pour rester jeune et en pleine forme.

QU'EST-CE QU'UNE ALIMENTATION VIVANTE ?

Nous appelons «vivante» une alimentation qui s'appuie sur des critères de vitalité plutôt que de quantité. Elle comprend des aliments faisant partie des deux premières catégories de la classification qualitative que nous devons au Dr E. Bordeaux-Szekely :

1. biogénique : qui engendre la vie,
2. bioactif : qui entretient la vie,
3. biostatique : qui ralentit la vie,
4. biocidique : qui tue la vie.

Une nourriture «vivante» est fraîche, non cuite; le corps la digère et l'assimile facilement. L'homme la connaît depuis des millénaires et son instinct le pousse à y revenir lorsqu'il a perdu la santé.

Elle se compose de graines germées et de jeunes pousses, de fruits et de légumes crus, de végétaux sauvages, de céréales, de graines, d'algues, d'oléagineux et de fruits secs. Elle utilise parfois les merveilleux procédés ancestraux de la lactofermentation et tient compte des combinaisons alimentaires.

Il est souhaitable de se procurer des produits de qualité biologique, même s'ils valent plus cher que d'autres traités chimiquement et conservés par des moyens artificiels. La dépense est en réalité globalement moindre que si l'on met tous les jours sur la table des produits industrialisés et de la viande.

Il est tout à fait possible de préparer à partir de ces aliments des repas équilibrés au niveau des protéines. Ils contiennent aussi les lipides, glucides, vitamines, enzymes et minéraux indispensables au

bon fonctionnement du corps. Ils sont porteurs de bien-être, nous assurant une vie plus saine, plus heureuse, plus productive, avec une sensation de corps léger et un esprit plus clair. Ils possèdent en outre la capacité de régénérer les organismes les plus affaiblis et permettent de restaurer de façon parfois surprenante la santé, même en cas de maladies graves.

Une personne qui se nourrit essentiellement d'aliments raffinés, stimulants et encrassants, passe par une période de transition lorsqu'elle aborde l'alimentation vivante.

Ses premiers repas d'alimentation vivante exercent une action détoxiquante, bien sûr bénéfique, mais parfois accompagnée de symptômes physiques plus ou moins désagréables, dont il ne faut surtout pas s'alarmer.

Il lui manque la sensation de «coup de fouet» que lui procuraient certains produits dont elle avait l'habitude, car l'alimentation vivante ne stimule pas mais nourrit, évitant ainsi les effets indésirables de stimulations artificielles qui fatiguent l'organisme. Il ne s'agit cependant pas d'imposer à tous une nourriture exclusivement à base d'aliments vivants. Il n'est pas question de devenir des fanatiques d'un mode d'alimentation. Il est bon de connaître les bienfaits de l'alimentation vivante et de simplement veiller à maintenir, comme en jouant, notre vitalité. Elle dépend de l'équilibre entre ce que nous apportons à notre organisme et ses capacités d'élimination. Il n'y a pas de quantités exactes à respecter. A chacun de trouver la mesure pour lui-même.

L'alimentation vivante permet de garder ou de retrouver:

- un corps en parfaite santé, souple et plein de vitalité
- une immunité parfaite permettant de se délivrer de toutes les agressions extérieures et de la peur des maladies
- un haut niveau d'énergie et de bien-être physique

- des fonctions intellectuelles décuplées
- une conscience aiguë qui assure une vie spirituelle toujours plus intense et un développement des facultés extrasensorielles.

Par la purification du sang et des cellules qu'elle permet, l'alimentation vivante est l'un des secrets de jeunesse et de vitalité les plus précieux à connaître en cette fin du vingtième siècle où l'abondance d'aliments dévitalisés devient l'une des causes principales de vieillissement et de maladie de civilisation.

Les rites tibétains peuvent-ils vraiment apporter jeunesse, santé et vitalité ?

Voici ce que les lecteurs en pensent :

"Même si je n'ai pratiqué ces cinq rites que depuis quelques semaines, ma vitalité a considérablement augmenté. Cela peut vous surprendre mais ma conscience aussi a augmenté."

M.C.

"Après seulement trois semaines, je trouve que j'ai plus d'énergie et je me lève plus facilement le matin. J'ai des élans d'espoir et de gratitude. Comment vous remercier ?!!!"

E.D.

"Non seulement j'ai constaté plus de force physique mais mes yeux s'humidifient à nouveau normalement ce qui, je présume, aurait été possible seulement en utilisant des gouttes ophtalmologiques !"

R.B.

"J'ai acheté une grande quantité de livres concernant la santé, et même s'ils sont de qualité, rien ne m'a aidé autant et en si peu de temps que le vôtre... je le considère comme la réponse à mes prières."

R.B.

"Il est difficile de croire que ma condition physique se soit tellement améliorée en si peu de temps, mais c'est la vérité... Ma résistance s'est également améliorée. Je travaille plus et récupère mieux et plus vite qu'avant".

R.O.

"Ma digestion s'est améliorée et j'ai la tête plus claire"

A.I

"Une vertèbre, mon os iliaque et une rotule se sont remis en place spontanément. Après des années de visites forcées chez le chiropraticien, vous pouvez aisément imaginer ma joie".

A.Z.

"Une grave et douloureuse lésion de la colonne vertébrale m'a rendu invalide pendant cinq ans. J'ai même eu envie de mettre fin à ma vie jusqu'au jour où j'ai lu votre livre. Aujourd'hui, grâce aux cinq rites, je n'ai plus mal, je peux marcher à nouveau et j'ai même pu trouver du travail dans l'enseignement pré-scolaire"

L.T.

"Quelques années en arrière, une sinusite m'a fait perdre l'odorat. Depuis que j'ai commencé les cinq rites, mon odorat m'est revenu. Je ne trouve pas les mots pour exprimer ma gratitude..."

C.M.

" J'ai souffert jusqu'à l'agonie à la suite d'un empoisonnement avec des pesticides. Après avoir pratiqué les cinq rites pendant un mois, mon corps s'est réveillé et mon système nerveux revit. Quelle sensation ! De même, la peau de mes bras, flasque auparavant, s'est tendue."

V.T.

"Après avoir pratiqué les cinq rites pendant trois mois, je peux vous dire honnêtement qu'un changement bénéfique est intervenu dans mon bien-être physique. Veuillez envoyer rapidement un exemplaire de votre livre à mon ami..."

H.T.

*Achevé d'imprimer en août 1989
sur les presses de l'imprimerie Darantière.*

Imprimé en France.

Dépôt légal 3eme trimestre 1989.

N° d'impression 732